

令和5年4月献立材料表(6つの基礎食品群による分類)

注:牛乳は毎日つきます

日付	献立名	赤		黄		緑			調味料 その他
		血や肉を作る食品		熱や力のもとになる食品		体の調子を整える食品			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製 品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん 芋類・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	その他の野菜・き のこ	果物	
10月	菜めし			米・強化米・麦					
	◆菜めしごはんのもと	花かつお		砂糖		ひろしまな・きょう な・だいこん葉			塩・酵母
	さわらの西京焼き								
	◆さわらの西京漬け	さわら・ゼラチ ン		砂糖・液糖・水あ め・米・でんぷん					みそ・発酵調味料・塩
	キャベツとほうれん草のおかかあえ	花かつお				ほうれんそう・に んじん	キャベツ		しょうゆ・みりん
	花かまぼこのすまし汁	とうふ	わかめ			にんじん	えのきたけ・ねぎ		しょうゆ・塩・かつおだし
◆桜かまぼこ	たら		でんぷん・砂糖					発酵調味料・塩・トマトペースト	
◆お祝いいちごゼリー	豆乳・大豆粉		砂糖・液糖・ぶどう 糖・水あめ	植物油脂			いちご		
11火	◆丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング				塩
	焼きハンバーグ ケチャップソースかけ			砂糖	サラダ油		たまねぎ		トマトケチャップ・ウスターソース
	◆ハンバーグ	とり肉・大豆た んぱく		じゃがいも・砂糖・ でんぷん	豚脂		たまねぎ		塩・香辛料
	粉ふきいも			じゃがいも		パセリ			塩・こしょう
	ABCスープ			マカロニ		にんじん・パセリ	キャベツ・たまね ぎ		塩・こしょう・コンソメ
◆ベーコン	豚肉		砂糖					塩・香辛料	
12水	麦ごはん			米・強化米・麦					
	ポークカレー	豚肉	牛乳	じゃがいも・小麦 粉	バター・サラダ油	にんじん・トマト缶	にんにく・たまね ぎ		ウスターソース・カレー粉・カ レーフレーク・トマトケチャップ・ 洋風だしの素・ローリエ・塩・こ しょう
	◆りんごピューレ							りんご	
	ごぼうのあまがらめ			でんぷん・砂糖	大豆油・ごま		ごぼう		しょうゆ・みりん
	海そうサラダ		◆海藻ミックス				キャベツ・きゅうり		
◆青じそドレッシング			水あめ・砂糖		しそ		レモン果汁	しょうゆ・酢・発酵調味料・かつ おだし・魚醤	
13木	麦ごはん			米・強化米・麦					
	さばの塩焼き	さば							塩・酒
	ひじきの五目煮	大豆	ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん・さやい んげん			和風だし・酒・しょうゆ・みりん
	◆はんぺん	魚肉		でんぷん・砂糖・ ぶどう糖	なたね油				塩
	合わせみそ汁	とうふ・油あげ	わかめ			にんじん	だいこん・ねぎ		みそ・かつおだし
14金	麦ごはん			米・強化米・麦					
	中華飯の具	いか・豚肉・う ずら卵		でんぷん	ごま油	にんじん・チンゲ ンサイ	たけのこ・はくさ い・たまねぎ・干し しいたけ・しょうが		酒・中華だし・しょうゆ・塩・こしょ う
	春巻き								
	◆春巻き	豚肉・大豆粉		小麦粉・水あめで んぷん・はるさめ・ 砂糖	大豆油 ラード・なたね油・ ショートニング・ パーム油	にんじん	キャベツ・たまね ぎ・しょうが		しょうゆ・しいたけだし・塩・こしょ う
チンゲンサイのごまあえ				ごま(すり)	チンゲンサイ	キャベツ・コーン		しょうゆ・みりん	
17月	五目ごはん	とり肉		米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう・しめじ		しょうゆ・酒・和風だし
	キャベツメンチカツ								
	◆キャベツメンチカツ	豚肉・大豆たん ぱく		砂糖・でんぷん・ パン粉・小麦粉	なたね油		キャベツ・たまね ぎ		塩・こしょう
	小松菜のおかかあえ	花かつお				こまつな・にんじ ん	はくさい		みりん・しょうゆ
豆腐とわかめのすまし汁	とうふ	わかめ			にんじん	えのきたけ・ねぎ		塩・かつおだし・しょうゆ	
18火	◆米粉食パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂 糖	ショートニング				塩
	さけのバジル焼き	さけ			オリーブ油	パセリ			塩・こしょう・バジル・白ワイン
	ごぼうのサラダ			砂糖	サラダ油・ごま(す り)	にんじん	ごぼう・きゅうり		しょうゆ・酢
	ジュリエンスープ					にんじん	たまねぎ・キャベ ツ		塩・こしょう・コンソメ
	◆ハム	豚肉		砂糖					塩・香辛料
	いちごジャム							いちご	
◆いちごジャム			水あめ・砂糖						
19水	麦ごはん			米・強化米・麦					
	厚揚げの木の芽みそかけ	厚揚げ		砂糖					みそ・みりん・酒・さんしょう
	切り干しだいこんのいそあえ		のり			こまつな・にんじ ん	切り干しだいこん		しょうゆ・みりん
ゆばのすまし汁	とうふ・ゆば	わかめ				ねぎ		しょうゆ・塩・かつおだし	
20木	一食うどん								
	◆うどん			小麦粉					塩
	けんちんうどんの汁	とり肉・油あげ				にんじん	干しいたけ・だ いこん・ごぼう・ね ぎ		しょうゆ・かつおだし・みりん・塩
	ちくわのいそべあげ		青のり粉	小麦粉・でんぷん	大豆油				発酵調味料・塩
	◆ちくわ	いとよりだい		砂糖・でんぷん					
	キャベツの塩こんぶあえ					にんじん	キャベツ・きゅうり		しょうゆ
◆塩こんぶ		こんぶ	砂糖					しょうゆ・塩	
◆ヨーグルト	ゼラチン	脱脂粉乳・全粉 乳・寒天	液糖・砂糖						
21金	麦ごはん			米・強化米・麦					
	照り焼きチキン	とり肉		はちみつ			しょうが		しょうゆ・酒・みりん
	じゃがいものきんぴら	◆はんぺん		じゃがいも・つきこ んにやく・砂糖	ごま・サラダ油	にんじん・ピーマ ン			酒・しょうゆ・和風だし
	たけのこのみそ汁	油あげ	わかめ			にんじん	たけのこ・だいこ ん・ねぎ		みそ・かつおだし

24	月	麦ごはん			米・強化米・麦				
		鶏肉のからあげ ねぎソースかけ	とり肉		でんぷん・砂糖	大豆油		しょうが・ねぎ	酒・しょうゆ・酢・みりん
		もやしのごまあえ				ごま(すり)	こまつな	りょくとうもやし	しょうゆ・みりん
		具だくさんみそ汁	厚あげ			にんじん	だいこん・えのき たけ・ねぎ	かつおだし・みそ	
25	火	◆黒パン		脱脂粉乳	砂糖・黒さとう・小麦粉	ショートニング			塩
		ホキのトマトチーズ焼き	ホキ	チーズ		オリーブ油	トマト・パセリ	たまねぎ	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ
		シャキシャキポテトサラダ			じゃがいも			きゅうり・コーン	
		春野菜のスープ	◆ハム	わかめ			にんじん・アスパラガス	キャベツ・たまねぎ	塩・こしょう・コンソメ
		◆一食ノンエッグマヨネーズ	大豆粉・大豆たんぱく		水あめ・こんにやく	なたね油・とうもろこし油・パーム油		レモン果汁 酢・塩・香辛料	
26	水	たけのごはん	とり肉・油あげ		米・強化米・砂糖	サラダ油	にんじん	たけのこ・干しいたけ	しょうゆ・酒・みりん・和風だし
		きびなごフライ				大豆油			
		◆きびなごフライ	きびなご・天豆たんぱく		パン粉・小麦粉・でんぷん	なたね油			塩・こしょう
		キャベツのかおりあえ				ごま	にんじん	キャベツ・きゅうり	しょうゆ
		◆かおり粉			砂糖・でんぷん・麦芽糖		しそ		塩
		◆たくあん漬け			砂糖			だいこん	発酵調味料・塩・酢
		糸かまぼこのすまし汁					にんじん	たまねぎ・えのき たけ・ねぎ	しょうゆ・塩・かつおだし
◆糸かまぼこ	たら		でんぷん・砂糖・水あめ				みりん・塩・かつおだし・昆布だし		
27	木	麦ごはん			米・強化米・麦				
		豚肉のあんからめ	豚肉		でんぷん・砂糖	大豆油		しょうが	酒・しょうゆ・ウスターソース・中華だし
		キャベツとアスパラのおかかあえ	花かつお				アスパラガス	キャベツ	しょうゆ・みりん
		かきたま汁	卵		でんぷん		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	しょうゆ・塩・かつおだし
28	金	麦ごはん			米・強化米・麦				
		いかの香味焼き	いか		砂糖	サラダ油・ごま油		しょうが・にんにく・ねぎ	しょうゆ・酒・こしょう
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも・砂糖	サラダ油	にんじん・さやいんげん	たまねぎ	酒・しょうゆ・みりん・和風だし
		豆腐と大根のみそ汁	とうふ	わかめ				だいこん・えのき たけ・ねぎ	かつおだし・みそ
		美生柑							美生柑

◆の印がついている食品は、加工食品を表します。加工食品の原材料詳細表が必要な方は、担任の先生を通じて、給食センターまでご連絡下さい。

※ 給食センターで揚げ物用に使用している油は、数回繰り返し使用しています。

<アレルギー対象物質>

えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生

あわび、いか、いくら、さけ、さば、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、ごま、くるみ、松茸、やまいも、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、もも、バナナ、りんご、ゼラチン、アーモンド

この材料表は、アレルギーや病気などで、食べてはいけない食品があるとき、あるいは、朝・夕の食事と重ならないようにするときなどにご利用ください。
また、献立は、気候・学校行事等により、やむを得ず、変更することがございます。

